



## SCHEDA CORSO

# LA DIETA MEDIALE PER IL BENESSERE DIGITALE. UNA PROPOSTA TRASVERSALE, DAGLI 0 AI 99 ANNI

The media diet for digital well-being. a transversal proposal, from 0 to 99 years old

I semestre 2023-24

### PRESENTAZIONE

I dispositivi digitali sono sempre più presenti nella nostra quotidianità, li usiamo per lavorare, per gestire le nostre relazioni, per rilassarci, per partecipare ai movimenti di cittadinanza collettiva, ma anche per riempire i momenti di noia.

I dispositivi digitali si sono svincolati dalla categoria di spazio (di Risio, 2015), rendendosi utilizzabili in ogni momento della giornata, in qualunque luogo sia disponibile la connessione dati o una connessione wi-fi.

Obiettivo del corso è quello di fornire strumenti che guidino gli studenti verso l'autoregolazione, per poter raggiungere il cosiddetto "benessere digitale"

### AREA

- Numeracy
- Literacy
- Problem solving
- Civic
- Digital
- Environmental
- Personal e interpersonal
- Health
- Financial

### DOCENTE

Docente proponente: Prof.ssa Roberta Silva

Docente erogatore: Sara Lo Jacono (assegnista di ricerca UniVR)

Docenti esterni: Alessandra Carenzio (4 ore)

### OGGETTO DI STUDIO

Dieta Mediale

Media Education

Educazione civica digitale



## OBIETTIVO/I DI APPRENDIMENTO ATTESI

### Conoscenze

definizione di dieta mediale, impatto di un eccessivo consumo mediale nella vita di tutti i giorni, in tutte le fasce d'età.

### Competenze

autoregolazione, definizione di comportamenti d'uso sostenibili, sia a scopo personale che didattico/educativo

## MODALITÀ DIDATTICHE

Sincrona

### Descrizione

Il corso verrà erogato interamente in modalità sincrona, in 6 incontri da 2 ore ciascuno. Durante i singoli incontri, sarà approfondito un aspetto diverso legato al tema oggetto del corso, lavorando su contenuti concreti, secondo un approccio laboratoriale

## DATE E ORARI

**Data inizio corso:** 21 novembre 2023      **Data fine corso:** 9 gennaio 2024

### Calendario lezioni:

21 – 28 novembre e 5 dicembre 2023 e 9 gennaio 2024 | 11.00 - 13.00 (Lo Jacono)

15 dicembre 2023 | 14.30 – 16.30 e 20 dicembre 2023 | 11.00 - 13.00 (Carenzio)

## MODALITÀ DI VALUTAZIONE

Durante gli incontri saranno realizzate delle attività, a partire dalle quali il corsista dovrà produrre una netiquette, un decalogo per l'uso dei dispositivi a casa e/o in classe, una metariflessione finale.

## CFU / ORE

- 1 CFU / 6 ore  
 2 CFU / 12 ore  
 3 CFU / 18 ore